



PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Tessenderlo, op **vrijdag 13 september om 12 uur**.

Reserveren is nodig. Menu's voor € 5,50 of € 8,00.

Bellen of mailen vooraf, naar Lea: 0472760378 - lea.cuypers@gmail.com

"De Praatgroep" blijft samenkomen, ook als iemand erom vraagt.

Soms bespreken we een thema, soms is het een los gesprek met inhoud.

Vraag data of stel zelf voor: 0479 334822.

Erkend door de Gemeentelijke Welzijnsraad; medewerking in het bestuur van deze Raad.

RELAXATIEDAGEN IN DE NATUUR

Zaterdag 28 september van 10 tot 19 u in bosomgeving te Heppen.

Vertrek om 9.30 u aan CC het Loo, Vismarkt, Tessenderlo.

Vrije bijdrage. Inschrijven bij Karine: 0475 49 80 54.

Iedereen brengt eten mee voor twee personen (twee porties) voor gezamenlijke maaltijden - middag en avond. Drank is voorzien.

Niet vergeten: grote handdoeken, massageolie, dekentje, losse kledij, slippers, drinkbeker, bord en bestek.

Programma: relaxatiewandeling, meditatie, metamorfosemassage, picknick, massage-uitwisseling en gezellig samenzijn.

Einde voorzien na het avondeten rond 19 uur.

MASSAGELESSEN OP AANVRAAG

Inschrijven: 0479 33 48 22.

Basiskennis massagetechnieken is nodig voor de relaxatiedagen.

ANTWERPEN: GESPREKSGROEP EN STADSBEZOEK

Bezoek aan Antwerpen met Hugo als gids! Zaterdag 7 september.

Treinreis — vertrek in **Diest om 9.24 u**.

Gespreksgroep komt in september opnieuw samen als er nog interesse is.

HERFSTVERBLIJF IN WERIS-DURBUY

met inhoud/thema's en gezelligheid tijdens twee opeenvolgende perioden:

- van **vrijdag 11 tot maandag 14 oktober:**
- **Dynamiek, dans en actie.** Prijs: 140 euro.
- van **maandag 14 tot vrijdag 18 oktober:**
- **Stilte.** Prijs 160 euro.

Tijdig betalen via rekeningnummer:

BE10 2990 9864 6804 Cuypers & Houbrechts



GRATIS UITLENEN BOEKEN EN CD's

De collectie bevindt zich in Paal. Bel of mail me voor afspraak (zie bovenaan).

NIEUWE WERKING "NATURALITEIT"



Deze activiteiten gaan uit van een behoefte aan verdieping, met een combinatie van spiritualiteit en lichamelijkheid. De nodige begeleiding is voorzien.

Info en programma op aanvraag :

houbrechts.jef@scarlet.be

Vaste groep is gestart maar vlugge beslissers kunnen nog erbij. Welkom aan de nieuwkomers en aan de gekenden van vroeger.

EXTRA VERMELDING : Dans "Creative Movement"

Ook in Wéris. **Start donderdag 5 sept.** in Rotselaar, begeleid door Nicole Saenen:

Creative Movement :

"Beweeg je leven, beleef je bewegingen"

Heb ook jij nood aan beweging, maar wil je hierbij elke week niet drijfnat zwoegen en zweten?

Misschien voel je je momenteel niet zo lekker in je vel en heb je helemaal geen zin om iets te doen.

Of je bent op zoek om je gezondheid wat aan te scherpen.

Dan is **"creative movement"** iets waar jij binnenkort elke week voor uit je zetel komt.

Geen ingestudeerde pasjes maar vanuit je eigen gevoel word je uitgenodigd om je lichaam in beweging te zetten.

Je voelt je stress als het ware wegvloeien. Je nachten zullen rustig en diep worden.

Onbewust worden opgeslagen emoties of gedachten losgelaten.

Je geest wordt scherp en helder en je lichaam wordt krachtiger.



Nieuwsgierig?

Kom dan zeker proeven op donderdag 5 september van 20 u tot 21.30 u tijdens de eerste les.

In 8 lessen wordt bewegen een extra taal, periode september – oktober : inschrijven na de eerste les. En als het je bevalt staan er ook in januari – februari nog acht lessen geprogrammeerd.

Wie mag deelnemen?

gemotiveerde volwassenen (mobiel of minder mobiel, vrouwelijk of mannelijk)

Waar?

Gemeenteschool 3110 Rotselaar, Kapelstraat 45

Kledij?

losse kledij, pantoffels, antislip kousen of blootsvoets.

Meebrengen?

flesje water of beker (waterkraan ter beschikking)

fleeceke (afkoeling bij de relaxatie)

pen, papier en enkele kleurpotloden.

Democratische bijdrage:

40 € voor de 8 lessen in september/oktober.

Mocht je nog vragen hebben, bel: 0477 43 47 16 of mail:

nicolsaenen1@gmail.com

Breng gerust je buurvrouw/man mee of stuur deze mail naar mogelijke geïnteresseerden.

Groetjes,

Nicole

"Succes bereik je niet met de lift.

Je moet de trap nemen"

